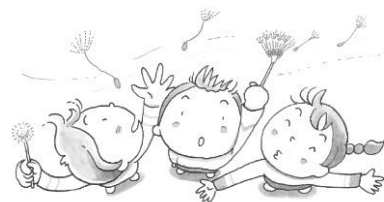


# ほけんだより 3月

令和3年3月1日  
練馬区立泉新小学校  
校長 豊田 克史  
保健室 川岸 由佳

たくさんがまんをした1年。感染症にかからないように、こまめな手洗いやマスクの着用など一人一人がいつも以上に頑張ってくれました。もうすぐ6年生は中学校へ、1～5年生は1つ学年が上がります。新しい学年でも充実した1年になるように、春休みの間にリフレッシュをして元気をたくわえておいてくださいね。



3月の保健目標

## 耳を大切にしよう

### 1年間の健康生活を反省しよう

みみからの  
おねがい

1 耳はとっても働き者。  
ラッパみたいになっているところ  
で集められた音は...

2 めいろうみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、  
耳の役割。

4 プランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。

5 おかさんのお腹の中にいたときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。

6 耳そうじ、奥までつっこんだり、ツメで取るのはやめて。  
音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳で大きな声を出すのは絶対にダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの声が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日  
耳を大切にしようね

# ねんかん せいかつ かせ ~1年間の生活をふり返ろう~

この1年間をふり返って、きちんとできた行動は口の  
中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、  
しんがつき 新学期からできるようにがんばりましょう。



はやねはやお  
□早寝早起きができた



まいにちあさごはん た  
□毎日朝ご飯を食べた



そと からだ うご  
□外で体を動かした



てあら わす  
□手洗いを忘れずにした



は がんば  
□歯みがきを頑張った



ともだち なかよ  
□友達と仲良くできた



※けがをして保健室に来た人数・・・1392人  
※体調が悪くて保健室に来た人数・・・502人  
令和2年6月1日～令和3年2月25日 現在

## らいしつりゆう おお 来室理由の多いけが

- ① 擦り傷 ② 打撲 ③ 捻挫・突き指

けがの中には注意をすれば防げるものがたくさんあります。これからも安全な行動を心がけましょう。

## らいしつりゆう おお たいちようらりよう 来室理由の多い体調不良

- ① 頭痛 ② 腹痛 ③ 気持ち悪い

いつもより睡眠時間が短い、朝ごはんを食べてこなかったといったことをよく聞きます。元気に過ごすためにも、生活習慣を見直しましょう。

## 保護者の皆様へ

今年度もまもなく終わろうとしています。新学年の希望や期待が膨らむ反面、新しい環境への不安も生まれる時期です。1年間の健康や生活の様子を振り返ることは、自分の成長を実感し、自信につながります。通知表をもらってきた際などに、ご家庭で今年度のお子様の様子を振り返って褒めていただけたら、ありがたいです。1年間、保健活動にご協力をいただきまして、本当にありがとうございます。

